

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FIESTA	FIESTA	CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA	ALCACHOFAS CON BACON CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS FRUTA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE FIDEOS BACALAO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA	CODITOS CON TOMATE CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIA LOMO DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	REPOLLO CON PATATAS HAMBURGUESA DE ATÚN CON PATATAS FRUTA
CHAMPIÑONES CON JAMÓN MERLUZA EN PAPILOTE CON PISTO FRUTA	SAN ISIDRO	ACELGAS REHOGADAS CON BACON FILETE DE EMPERADOR AL LIMÓN CON PATATAS AL VAPOR FRUTA	ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE MARISCO TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATAS YOGUR
SOPA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL LIMÓN CON ZANAHORIA BABY FRUTA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS ESCALOPE DE TERNERA CON PATATAS PANADERA FRUTA	TALLARINES AL AJILLO CON GAMBAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS ATÚN A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATAS NATILLAS	ENSALADA CAPRESSE (TOMATE, MOZZARELLA, ALBAHACA) SEPIA CON MAYONESA Y PATATAS AL VAPOR FRUTA	ENTREMESES VARIADOS TORTILLA DE JAMÓN CON VERDURAS SALTEADAS FRUTA	

Informe del Servicio del Comedor Escolar

Alumno/a: _____ Nivel: _____

NORMAS	SI	NO	A VECES
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	☐	☐	☐
SE SITÚA CORRECTAMENTE EN LAS ENTRADAS Y SALIDAS	☐	☐	☐
SE COMPORTA CON CORTECÍA EN LA MESA	☐	☐	☐
COME BEN HABITUAMENTE	1º PLATO	☐	☐
	2º PLATO	☐	☐
	POSTRE	☐	☐
HABLA CON TONO MODERADO	☐	☐	☐
CUIDA EL MENAJE, MOBILIARIO, JUEGOS	☐	☐	☐
RESPECTA AL PERSONAL DEL COMEDOR	☐	☐	☐
RESPECTA A SUS COMPAÑEROS	☐	☐	☐
PARTICIPA EN JUEGOS/JUEGOS	☐	☐	☐

Monitor: _____

Ficha técnica de platos contactar en:
www.pargaylopez.com



Parga y López

Servicio de alimentación a colectividades

Eres lo que comes.

C/ Flore Tordes 10
28919 Leganes (MADRID)
Tel.: 91 478 42 39
Fax: 91 478 94 63
info@pargaylopez.com

www.pargaylopez.com

Menú Escolar



EMPRESA COLABORADORA CON



Asociación de Celíacos y
Sensibles al Gluten

NTRA. SRA. DE LA PALOMA

Parga y López

MAYO / MAY 2018

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

En cumplimiento del RD 126/2015,
disponemos en nuestras cocinas de la
información relativa a **ALERGENOS**.

ADO: Alérgenos de Declaración Obligatoria



Día de Europa

9 de mayo de 2018



**Jornadas Gastronómicas de la
Comunidad de Madrid**

11 de mayo de 2018

Ensalada de pasta (hortalizas, york, queso)
Pasta salad (vegetables, ham, cheese)

ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza en salsa (guisantes, pimienta, huevo picado)
Hake in sauce (peas, pepper, egg)

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

7

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
698	32	26	84

Lentejas ecológicas con verduras
Lentils stew with vegetables

ADO: GLUTEN

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, maíz
Potatoes omelette with lettuce, tomato and corn salad

ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

8

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
764	31	28	98

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Escalopines madrileña con ensalada
de lechuga, aceitunas y remolacha
Breaded tenderloin with lettuce, olives and beetroot salad

ADO: GLUTEN, HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

14

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
863	33	45	83

San Isidro
15 de mayo de 2018

15

Macarrones ecológicos con tomate
Macaroni with tomato sauce

ADO: GLUTEN, HUEVO

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Courgette omelette with lettuce, tomato and onion salad

ADO: HUEVO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

21

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
662	23	22	93

Coliflor rehogada
Sauteed cauliflower

Magro ternera riojana con tomate, guisantes, pimienta
Beef stew with tomato, peas and pepper sauce

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

22

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
687	26	41	53

Ensalada de arroz, tomate, bonito, maíz, aceitunas
Rice salad with tomato, tuna, corn and olives

ADO: PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVO

Lacón a la gallega con cachelos y rodajas de tomate natural
Lacon with paprika with steamed potatoes and tomato salad

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

28

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
737	26	32	86

Coditos con beicon y queso
Pasta with bacon and cheese

ADO: GLUTEN, HUEVO, LÁCTEOS Y DERIVADOS

Merluza rebozada con lechuga, tomate, maíz
Battered hake with lettuce, tomato and corn salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

29

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
799	31	30	101

Brócoli rehogado
Sauteed broccoli

Ternera en salsa (guisantes, champiñón, patatas)
Beef stew (peas, mushroom, potatoes)

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo)

9

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
658	27	38	53

Crema de calabaza (puerro, apio y patata)
Pumpkin cream (leek, celery, potatoes)

ADO: APIO

Ragú de ternera (zanahoria, guisantes, judías verdes)
Beef stew (carrot, peas, green beans)

ADO: APIO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

16

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
632	24	26	76

Lentejas ecológicas estofadas
Stewed lentils

ADO: GLUTEN

Salmon a la naranja con lechuga, tomate, maíz y remolacha
Salmon in orange sauce with lettuce, tomato, corn and beetroot salad

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

23

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
747	33	29	89

Crema de verduras frescas
Cream of fresh vegetables

Chuleta riojana con patatas al vapor
Pork chop with tomato sauce and steamed potatoes

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

30

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
775	29	48	57

Arroz tres delicias (huevo, jamón, guisantes)
Rice three delights (egg, ham, peas)

ADO: HUEVO, SOJA

Tortilla de calabacín con lechuga y tomate
Courgette omelette with lettuce and tomato sauce

ADO: HUEVO

Piña en su jugo y pan integral (gluten, soja, sulfitos
y sulfurosos, sésamo) / **Pineapple in light syrup, bread**

3

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	17	25	85

Crema de verduras frescas

Palometa con arroz y tomate

ADO: PESCADO, GLUTEN

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

10

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
668	27	15	107

Judías verdes rehogadas
Sauteed green beans

F. de pollo con patatas fritas
Chicken steak with fries

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

17

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
657	28	28	73

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Jamoncitos de pollo asado con ensalada,
lechuga, tomate, zanahoria
Roasted chicken thighs with lettuce, tomato and carrot salad

Helado (gluten, soja, lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

24

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
549	23	22	65

Puchero de garbanzos (patata, chorizo y jamón)
Chickpeas with potatoes, sausage and ham

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, APIO

F. pollo plancha con lechuga, remolacha, zanahoria y aceitunas
Grilled chicken steak with lettuce, beetroot, carrot and olives salad

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan integral (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

31

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
688	34	25	82

Judías pintas rehogadas con verduras
Sauteed beans with vegetables

ADO: GLUTEN

Bacalao al horno con lechuga, tomate y maíz
Baked cod with lettuce, tomato and corn salad

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Fruit, milk, bread**

4

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
623	31	17	87

Sopa de cocido
Stew soup

ADO: GLUTEN, HUEVO, SOJA

Cocido (repollo, zanahoria, patata, ternera, chorizo)
"Cocido" (cabbage, carrot, potatoes, meat, sausage)

ADO: SOJA, HUEVO

Helado (gluten, soja, lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Ice-cream, bread**

11

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
611	23	20	87

Fabada asturiana
"Fabada Asturiana"

ADO: LÁCTEOS Y DERIVADOS, SOJA, GLUTEN

F. de merluza romana con ensalada de lechuga y maíz
Battered hake with lettuce and corn salad

ADO: PESCADO, HUEVO, GLUTEN

Yogur (lácteos y derivados) y pan (gluten, soja,
sulfitos y sulfurosos, sésamo) / **Yogurt, bread**

18

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
760	33	51	43

Crema de calabacín **DÍA NACIONAL DEL CELIACO**
Courgette cream

Bacalao al horno con patatas panaderas
Baked cod with baked potatoes

ADO: PESCADO

Fruta, leche (lácteos y derivados) y pan sin
gluten (altamucos) / **Fruit, milk, bread**

25

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
675	26	22	93

